



# HOT IRON® CROSS

Sicherer Umgang mit der Langhantel + gute körperliche Fitness ist bei diesem Kurs Voraussetzung

## Dein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel.

\*deutliche Körperfettreduktion

\*eine knackige Muskulatur

\*Kräftigung des Rückens

\*eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität



**09.04.2024 - 28.05.2024**

**Dienstags, 19:30 - 20:30Uhr**

**Kurskosten: €75 / Person**

**Turnhalle Miravita Nussbaum/**

**4924 Waldzell**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**